

災害時対応カレーライス

災害時には飲料水はとても貴重です。災害救助用炊飯袋を使えば、限られた水で調理することができます。

いざという場合に対応できる炊事体験です。（1セット6人分）



対象	実施時期	定員	所要時間
小学生以上	春休み～11月 (7～8月は要相談)	5～90人	3時間半～4時間
利用者持ち物	プラザ貸し出し備品	食堂提供	
食器・軍手（綿100% 化繊は熱で溶けます）・洗剤・クレンザー・スポンジ・金ダワシ・マッチ・新聞紙・ふきん・台ふきん・服装は長袖・長ズボンを推奨	まな板 2・包丁 2・ボウル・ザル 2・皮むき・しゃもじ・鍋 2・お玉・トング・スプーン・災害救助用炊飯袋（一人 1 枚または 2 枚）・皮手袋	米・シーチキン・玉ねぎ・人参・ジャガイモ・カレールー・ごみ袋	

ねらい

- ・災害時や非常時に活かせる、身近なものを利用した食事づくりのスキルを身に付ける。
- ・防災に関する関心・意識を高める。
- ・他のメンバーとの協力および役割分担を実践する。

実施の流れ

打ち合わせ・説明

- ◆開始 15 分前に、当所職員と団体代表者の打ち合わせを行います。
(当日、お渡しする「野外炊事カード」をご記入の上、打ち合わせを行います。)
- ◆その後、全体への説明は当所職員が行います。

以降は、団体で進行してください

準備

- ① 役割分担：火おこし係や食材係を決めておきます。
- ② 班毎に食材と用具を受け取り、かまど、洗い場、使用テーブルを確認します。
- ③ 使用テーブルを台ふきんで拭きます。
- ④ 炊事用具は塩素消毒してあるので、全て水洗いします。
※持参した調理器具がある場合は消毒しますので、当所職員に声をかけてください。

実施

【新聞紙の皿づくり】

- ・新聞紙とラップを使って緊急時に使えるお皿を作ります。

【米】

- ① 米を洗い、炊飯袋の上両端を持って1合の目盛りまでスプーンで米を入れます。
- ② 「水の線」まで水を入れます。
- ③ 袋の中に空気が残らないようにしながら、1番上の「折り曲げ線」で折り、輪ゴムで固くしめます。
※空気が残っていると熱で膨張し破裂する場合がありますので注意しましょう。

【カレー作り】

- ① 各班に包丁を配り、野菜の皮をむき、刻みます。熱を通しやすくするため小さく切ります。
- ② 固形のカレールーを粉状に細かく刻みます。
- ③ 切った野菜、シーチキン、カレールーをボールに入れ、よく混ぜ合わせます。
- ④ 炊飯袋に材料を等分に分けて入れます。
- ⑤ 炊飯袋に分量の水を入れます。
- ⑥ 袋の中に空気が残らないようにしながら、1番上の「折り曲げ線」で折り、輪ゴムで固くしめます。
※空気が残っていると熱で膨張し破裂する場合がありますので注意しましょう。

【鍋で加熱】

- ① 鍋の底と側面に水で溶いたクレンザーを塗りつけます。
- ② マッチで新聞紙の下から火をつけます。マッチを新聞紙に押し付けると酸素不足で消えてしまうので注意しましょう。※火を扱うときは、必ず軍手をはめましょう。
- ③ 鍋の水を沸騰させます。
- ④ 鍋にザルを入れ、沸騰したら静かに炊飯袋を入れます。
- ⑤ ご飯、カレーともに30分煮ます。※沸騰し続けるようにします。
- ⑥ ご飯は炊きあがるとやわらかくなります。そのままお湯の中で5分くらい蒸らすといいです。

配膳

- ① 災害時には皿をラップでおおうと皿が汚れず、洗う水も必要ありません。
- ② ご飯は食べられる量を皿に盛ります。
- ③ 袋は熱くなっているので火傷に注意しましょう。

※当所職員は、団体指導者の方と共に安全管理やアドバイスをさせていただきますが、活動が落ち着いたタイミングで、お声がけさせていただいた上で、キャンプセンター事務室へ戻ります。何か不明点などあれば、事務室へお声がけください。

片付け

- ① 用具を洗い、返却します。
- ② かまどの灰の掃除をします。かまどに水はかけないでください。ひび割れの原因になります。
- ③ 水道の網の生ごみをとります。
- ④ ゴミを分別し、ゴミ置き場へ持っていきます。(ペットボトル・缶・ピンは本館脇へ)
- ⑤ 当所職員による点検を受けます。

※片付けを始めるタイミングで、使用した薪の数や調理器具・使用した場所の確認を当所職員が行いますので、キャンプセンターまたは本館事務室へお声がけください。

まとめ

- ・ふりかえり

留意点

- ① 薪を運ぶときは軍手をはめ、とげがささらないように注意しましょう。
- ② 包丁は団体指導者に渡します。使い終わり次第団体指導者が回収してください。
- ③ 火を扱う際は必ず軍手をし、長袖・長ズボン・帽子を着用しましょう。なお長袖長ズボン着用は熱中症に繋がる可能性もあります。その為、団体指導者が体験者の様子を観察して、適宜、服装を調節させ、熱中症を防ぐようにしてください。
- ④ 軍手は綿製の物にし、滑り止めつきの物は左右逆（滑り止めを手の甲側）にして使用しましょう（溶けたゴムによる火傷の防止）
- ⑤ 熱くなった鍋を扱う際は軍手の上に皮手袋を着用しましょう。（用具と一緒にお渡しします。）皮手袋を着用しても、長時間熱いものを持っていると火傷します。濡れた軍手・皮手袋も火傷につながります。
- ⑥ 炊事場では絶対に走らせないようにしましょう（火・刃物事故の防止）。
- ⑦ 包丁で手を切らないよう注意しましょう。
- ⑧ 野外での調理になるため、食中毒に注意しましょう。手洗いをしっかり行いましょう。
- ⑨ 袋は熱くなっています。配膳時、火傷に注意しましょう。
- ⑩ 後片付けを、しっかりしましょう。使用した用具や場所はきれいにもとに戻しましょう。
- ⑪ 食材が傷んでいた場合は当所職員に知らせてください。

SDGs の取組

- 水は限りある資源です。大切に使いましょう。
- 食品ロスを減らしましょう。食べきれぬ量だけよそりましょう。そして残さず食べましょう。
- 下水処理に負荷をかけないために、洗剤を使い過ぎないようにしましょう。

